

リビングプレス Living Press

コツコツ始めよう

お財布&環境にやさしい省エネ対策

世界情勢の激変等による燃料価格の高騰で、2022年5月の家庭用電気料金は大手電力10社とも過去5年間の中で最も高い水準となり、ガス料金についても大手4社では上昇傾向となっています。またCO2排出量の削減については、気候変動への世界的関心が伴う人類の大命題といえます。電力消費量が多くなる夏本番に向けて、1人1人が健康に留意しながらも生活の中で取り入れたい省エネ対策をご紹介します。

Point
1

消費電力の大部分を占めるのは エアコン&冷蔵庫

家庭での夏の日中の平均的な消費電力で、最も大きな割合を占めるのは**エアコン** (45%)、次いで**冷蔵庫** (18%) と、合計で**全体の6割** (※1) に。まずは、これらの使い方から見直しましょう。

冷房使用時の室温は28度が目安。タイマー機能を活用し、必要なときだけ使しましょう。人は**風を感じることで体感温度が2度下がる**と言われ、扇風機などを併用するのがおすすめです。冷房効率を高めるには日中でも**外出時にはカーテンをしめておく**と効果的。遮光性・遮熱性の高いカーテンに変えるのも手です。余分な電力消費を防ぐため、**室外機の吹き出し口に物を置かず、月に2回はフィルターを掃除**しましょう。

冷蔵庫内の温度設定は「強」から「中」に変えると消費電力が小さく

なります。冷気を効率よく行き渡らせるため、**食品の量は5割程度**に求めましょう。ただし**冷凍庫内は、ある程度詰め込む**ほうが冷却効率がよくなります。

省エネ行動・効果 (▲:年間節電額) の目安 (※2)

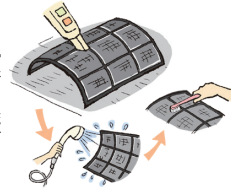
エアコン

- 冷房時の室温は28度に (▲約820円)
- 必要なときだけつける (▲約510円)
- フィルターを月に2回清掃 (▲約860円)
- 室外機の吹き出し口や周りに物を置かない

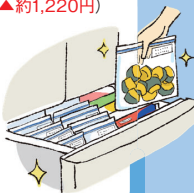
冷蔵庫

- 温度設定を「強」→「中」に (▲約1,670円)
- 食品を詰め込みすぎない (▲約1,180円)
- 開け閉めの回数を減らす (▲約280円)
- 壁から適切な距離で設置 (▲約1,220円)

床に新聞紙などを敷き、フィルターの表側のホコリを掃除機で吸い取ったあと、浴室でフィルターの裏側にシャワーを当てて水圧で押し流し、こびりついた汚れは歯ブラシなどでかき出す。



冷蔵庫は隙間なく詰め込むと冷却効果が高まる。立てて収納すれば取り出しやすき開閉時間が短くすむ。



Point
2

こまめな電源オフで さらなる省エネを実現

エアコン、冷蔵庫以外の、夏の日中の平均的な消費電力の割合は、多い順に、**照明** (6.3%)、**待機電力** (6.2%)、**テレビ** (3.1%)、給湯 (2.8%)、炊飯器 (2.5%)、電気ポット (1.0%)、パソコン、乾燥機 (ともに0.6%)、掃除機、温水便座 (ともに0.5%) など (※1)。必要のない照明はまめに消灯し、省エネ効果が大きい**LED電球に変える**のも手です。電化製品を使用していないときの消費電力 (待機電力) を、いかに減らすかも重要な課題。**長時間使用しないときはコンセントからプラグを抜く**習慣をつけましょう。**テレビは画面の明るさを調整し、また消すときにはリモコンではなく、主電源をオフ**することで待機電力を減らすことができます。

省エネ行動・効果 (▲:年間節電額) の目安 (※2)

その他電化製品

- 照明をLEDランプに切り替える (▲約2,430円)
- テレビ画面の明るさを最適 (最大→中間) に変える (▲約730円)
- テレビを見ないときは主電源をオフ (▲約450円)
- PCを使わないときは電源を切る (デスクトップ▲約850円、ノート▲約150円)
- 電気ポットを使わないときはプラグを抜く・使うときは再沸騰 (▲約2,900円)
- 炊飯器の保温機能を長時間使用しない

Point
3

下ごしらえの工夫&冷凍保存で 時短料理に挑戦

真夏に長時間、火を使う調理は、どうしても冷房器具に頼りがち。また物価上昇傾向にある中、余計な買い物を控え食品ロスを防ぐことも大切です。食材を余すことなく使い、かつ調理時間の短縮にもつながるひと工夫をご紹介します。

● 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用

例えば果菜 (ブロッコリー、カボチャなど) の場合、年間にかかるコストはガスコンロだと1,470円、電子レンジは約410円で年間約1,060円の節約 (※2) になります。

● 「素材冷凍」「下味冷凍」を活用

肉や魚のように、**野菜も冷凍保存 (素材冷凍)** が可能です。「素材冷凍」した野菜は、解凍しないまま加熱調理しても火が通りやすく味もしみ込みやすいため調理時間の短縮につながります。また、**肉や野菜に下味をつけた「下味冷凍」** をしておけば、さらなる時間短縮に。冷凍焼けを防ぎ肉がやわらかくなる効果もあります (冷凍保存期間は約1か月が目安)。

水洗いして水気をよく切ってからフリーザーパックなどで保存。使いやすき大きさにカットしておく。生で使用する際は自然・流水解凍を。

下味冷凍は、食材と調味料をフリーザーパックに入れてもみこんだあと、空気を抜き平らにして冷凍保存。使う前日に冷蔵庫に移しておくか、流水解凍を。

